Porque é que Não Quer Fumar

Manual do Tutor

ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar

Porque é que Não quer fumar!

Quais são os efeitos de fumar?

O tabagismo é a principal causa de doença, incapacidade e morte no mundo. Todos os anos, mais de 5 milhões de pessoas morrem em todo o mundo por causa do tabagismo. Estima-se que metade dos fumadores morrem de uma doença relacionada com o consumo de tabaco e que vivem em média 10-15 anos a menos que os não-fumadores.

Nesta secção, vamos focar-nos nos efeitos do tabaco na sua saúde. Use os seguintes tópicos com o seu grupo para definir as razões pelas quais não devemos fumar no caso de querermos ter uma vida plena e saudável.

1. Má circulação sanguínea

Os fumadores têm o dobro da probabilidade de formar coágulos, o que aumenta as hipóteses de morte súbita. Isto acontece porque fumar causa uma redução na circulação sanguínea, o que também significa que o seu coração tem de trabalhar mais para fazer circular o sangue pelo corpo, levando a uma pressão extra no seu coração. Fumar durante muito tempo pode enfraquecer bastante o seu coração.

2. A saúde do coração sofre

Quando acende um cigarro, o coração do fumador começa a bater 30% mais depressa. A pressão arterial também aumenta, forçando o coração a fazer um esforço maior e aumentando o risco de doença coronária.

3. Cancro do pulmão

Fumar origina nove em cada dez casos de tumores nos pulmões, assim como afeta a saúde pulmonar em geral.

4. Pulmões

Fumar destrói os alvéolos, a unidade pulmonar responsável pela passagem de oxigénio para o sangue, o que dificulta a respiração e aumenta o risco de doenças como a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC).

5. Problemas no estômago

O consumo de nicotina através do tabaco provoca um maior risco de gastrite e de úlceras gástricas.

6. Cataratas

As cataratas são a principal causa de cegueira no mundo. Observou-se que os fumadores têm um risco 60% maior de ter cataratas do que os não-fumadores. Estima-se que 20% de todas as cataratas estão relacionadas com o consumo de tabaco.

7. Fertilidade:

A fertilidade de homens e mulheres é reduzida. Adicionalmente, o risco de impotência masculina aumenta devido ao consumo de tabaco.

8. Gravidez

Os químicos do cigarro viajam através do cordão umbilical até ao feto. Por isso, o bebé está exposto a níveis elevados de químicos perigosos, mais perigosos para ele do que para a mãe.

9. *Stress*

Outro dos efeitos colaterais do tabaco é o nervosismo constante. É um mito comum que fumar alivia o *stress*. Pelo contrário, como fumar é um estimulante e não um relaxante, pode aumentar a sua sensação de agitação.

10. Acne

Os fumadores são mais propensos a esta alteração da pele, porque as toxinas encontradas no cigarro reduzem o fluxo sanguíneo no corpo, o que também aumenta o risco de infeção da pele e de outros problemas cutâneos.

11. Rugas

A pele dos fumadores envelhece prematuramente à medida que o tabaco reduz os níveis de colagénio e elastina na sua pele. O seu rosto pode perder a elasticidade, o que faz com que as pessoas pareçam mais velhas do que são.

12. Cabelo

Os fumadores têm o cabelo fraco e tendência a ficar prematuramente carecas e grisalhos. Os químicos do tabaco ligam-se ao cabelo, o que faz com que este quebre antes de crescer.

13. Pelos corporais

As mulheres fumadoras tendem a ter mais pelos, porque o consumo de tabaco aumenta os seus níveis de testosterona.

14. Mau-hálito

Os fumadores sofrem de mau-hálito e, além disso, os seus dentes ficam amarelos.

15. Unhas amarelas

Os fumadores desenvolvem manchas nas unhas e nota-se um amarelecimento à volta dos dedos.

16. Ganho de peso:

Fumar promove o aumento da massa corporal.

O que acontece quando se deixa de fumar?

Assim que deixar de fumar, o seu corpo irá agradecer-lhe profundamente e irá empreender uma tarefa de reparação dos danos causados pelo uso do tabaco. Desta forma, uma série de mudanças terá início em benefício da sua saúde. A Sociedade

Americana do Cancro descreve estas mudanças:

- Após 8 horas:
  - Os níveis de oxigénio no sangue voltam ao seu estado normal;
  - Os níveis de nicotina e monóxido de carbono no seu corpo são reduzidos para metade.
- Após 24 horas:
  - O monóxido de carbono deixa o corpo e os pulmões começam a expelir o muco.
- Após 48 horas:
  - A nicotina desapareceu;
  - O seu paladar e o olfato melhoram bastante.
- Após 72 horas:
  - Respirar torna-se muito mais fácil.
  - o Os brônquios relaxam.
  - o Os níveis de energia aumentam.
- De 2 a 12 semanas:
  - A circulação sanguínea melhora.
- De 3 a 9 meses:
  - A tosse, o "ofegar" e os problemas respiratórios melhoram, já que a função pulmonar aumenta cerca de 10%.
- Após 12 meses:
  - O risco de paragem cardíaca reduz para metade em relação ao risco do fumador.
- Após 10 anos:
  - O risco de cancro do pulmão reduz para metade, em comparação com o risco sofrido por um fumador.
- Após 15 years:
  - O risco de paragem cardíaca é igual ao de uma pessoa que nunca fumou.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações importantes sobre o porquê de fumar ser tão nocivo para a sua saúde. Apesar de os membros do seu grupo poderem estar conscientes de que fumar está ligado ao cancro do pulmão e ao risco de doenças cardiovasculares, podem não estar conscientes de todos os efeitos que o tabaco tem sobre a sua saúde em geral. Como tal, é importante que reserve algum tempo na sua sessão de grupo para rever estes motivos para se parar de fumar ou, principalmente, para não se começar a fumar. Se os membros do seu grupo têm adolescentes ou jovens adultos na família, vale a pena aconselhá-los a partilhar estes motivos com os jovens das suas famílias, como forma de os impedir de começar a fumar.

A acompanhar este manual, encontra uma pequena apresentação em PowerPoint

que pode ser usada com o seu grupo local de saúde. Esta apresentação contém uma visão geral das razões pelas quais fumar é nocivo, mas também fornece uma cronologia de como a sua saúde irá melhorar quando deixar de fumar. Use esta apresentação com o seu grupo como um estímulo para fazer um *brainstorming* para uma campanha local que pode visar diferentes grupos na sua comunidade e divulgar os benefícios de deixar de fumar. As perguntas para orientar esta sessão de planeamento estão incluídas abaixo.

Atividade em grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo sobre os efeitos do tabaco. Esteja consciente de que alguns membros do seu grupo podem ser fumadores, podem estar a tentar deixar de fumar ou podem ter deixado de fumar no passado. Apresente os materiais e depois conduza uma discussão cuidadosa, tendo em mente as experiências dos que estão na sala. Faça uma análise do grupo para saber quem é fumador ou já fumou no passado. Depois, conduza uma pequena discussão para identificar qual é a sua relação com o tabaco e, se deixaram de fumar, como é que isso teve impacto na sua saúde geral. Use os diapositivos 8-11 do PowerPoint para fazer um *brainstorming* sobre como poderiam sensibilizar a comunidade para as vantagens de deixar de fumar. Coloque as questões:

- Quem pode ser o alvo desta mensagem?
- Que técnicas se podem usar para garantir que tenham um impacto nos hábitos dos tabagistas?
- Qual pode ser o mote ou *slogan* da sua campanha?
- Com base na comunidade local, qual é o melhor modelo para promover a campanha? Ou seja, *online* através das redes sociais, nas escolas, através do centro de saúde local, etc.

Depois de ter promovido esta sessão de planeamento, pode optar por desenvolver e implementar esta campanha com o apoio do seu grupo local, com base no que aprendeu na formação de Conselheiro de Saúde Familiar.

ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar

Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095